

С 7 до 11 лет

"Утверждаю": начальник лагеря *Гордина Н.Я.*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом (лагерь) <i>хлеб витаминизированный, повидло, масло сливочное</i>	кКал-189, Бел-2, Жир-4, Угл-28	8-02
200	Кофейный напиток с молоком (лагерь) <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-3, Угл-19	10-54
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	1-91
300	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко питьевое 3,2%, макаронные изделия яичные (вермишель), масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-299, Бел-11, Жир-12, Угл-35	18-05

Итого за Завтрак кКал-663, Бел-17, Жир-19, Угл-95 **38-52**

Обед

250/50	Уха рыбацкая (лагерь) <i>картофель, горбуша филе, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-201, Бел-13, Жир-6, Угл-25	21-84
230	Картофель запеченный с мясом, сыром и помидорами (по-французски) <i>картофель, фарш говяжий, помидоры парниковые, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, сыр голландский, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-399, Бел-12, Жир-19, Угл-43	71-58
200	Компот из сухофруктов (+ Витамин С) (лагерь) <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-133, Бел-1, Угл-31	3-99
100	Маринованная капуста (лагерь) <i>капуста, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	кКал-70, Бел-3, Жир-5, Угл-3	9-44
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	2-54
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	2-51

Итого за Обед кКал-949, Бел-31, Жир-31, Угл-135 **111-90**

Полдник

200	Кисломолочный напиток	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-11	13
56	Кондитерское изделие пром пр-ва (Чоко-пай)	кКал-464, Бел-16, Жир-7, Угл-84	30,6

Итого за Полдник кКал-638, Бел-26, Жир-13, Угл-95 **43,6**

Итого за день кКал-2 250, Бел-74, Жир-63, Угл-325 **150-42**